

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pemasakan dan pemanasan nasi beras merah menggunakan *rice cooker* dengan lama waktu pemanasan 0 jam (baru matang), 8 jam, 16 jam, 24 jam dan 32 jam. Kadar air paling tinggi adalah nasi beras merah pemanasan baru matang (0 jam) 76,13%, aktivitas antioksidan paling tinggi adalah nasi beras merah baru matang (0 jam) 38,55%, kadar lemak tertinggi nasi beras merah baru matang (0 jam) adalah 0,238%, nilai indeks glikemik terendah adalah nasi beras merah baru matang (0 jam) 45,07, nilai energi tertinggi adalah nasi beras merah baru matang (0 jam) 300,6 kkal/100 g, daya cerna pati *in vitro* tertinggi adalah nasi beras merah pemanasan 32 jam 72,28% dan warna <sup>0</sup>hue tertinggi adalah nasi beras merah baru matang (0 jam) 53,57.
2. Nasi beras merah baru matang lebih baik dikonsumsi dari pada nasi yang dipanaskan di dalam *rice cooker*.

### 5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, penulis menyarankan penelitian selanjutnya agar melakukan uji lebih lanjut mengenai serat kasar dan serat pangan pada nasi beras merah yang diolah dan dipanaskan di dalam *rice cooker*.